

趣味活動＆体験交流 コンパッショーン

時間を忘れて夢中になれる事、ここがなごむ時間をみつけてみませんか

R8年 3月		群馬県の広域的居場所づくり事業 主会場：K'BIX まえばし福祉会館（日吉町2-17-10）			定員	申込 持ち物 (費用：無料)
3 (火)	1:30 ～2:00	北西入口花壇	花壇の手入れ (荒天時変更) 除草・水やり等	○ ○	○ ○	動きやすい服装 ○軍手又は薄手ビニール手袋 ○水分補給用飲料
	2:15 ～4:00	2階 第2集会室	談話室 (自由にお過ごしください)			
10 (火)	2:00 ～4:00	2階 第2集会室 または オンライン参加	パソコン講座 会場参加/オンライン参加 身近なパソコン操作を体験してみませんか。 オンラインでは、画面・音声 OFF でも参加可能です。 お申し込みの方へ参加情報を連絡します。	10		ノートパソコン 筆記用具 ※オンライン：Wi-Fi 環境をご確認の上、3/7迄にお申し込みください。
14 (土)	2:00 ～3:30	2階 いきいき談話室	運動でココロとカラダを動かそう 理学療法士 ひとりで自宅でできる 器具のいらない 簡単！筋トレ体験講座	○ ○	○ ○	ヨガマットまたは体の下に敷くバスタオル 水分補給用飲料 汗拭きタオル 筆記用具(適宜講座時メモ用) ●(ジーンズやベルトのあるズボンは避けて)運動できる服装でお越しください。
	終了後 ～4:30		フリータイム (自由参加)			
17 (火)	1:30 ～3:00	①② 2階第2集会室	コミュニケーションの時間 (グループ) ① 「さわやか自己表現」 ② 談話室	○	○	筆記用具 ※対象： 概ね20歳以上の方、ご家族
	3:15 ～4:00		こころのいばしょ (個別) ③ 倾聴の時間 (事前予約制) ④ 倾聴の時間 (事前予約制)			
	1:30～ 3:00 ～4:00	③④ 3階第2控室	1 1			※対象： 中高生年代以上の方、ご家族

4月予定： 7火パソコン 11土.運動 14土.若者こころば 21火.壮年こころば 28火.スマイルアート/個別傾聴(要予約)

他の活動		内容		
K'BIX まえばし 福祉会館	2階 造形 創作室 2:00 ～4:00	3/24(火) 春の草花で寄せ植えづくり ※ワンコインで寄せ植え：500円 (容器込み) ※花かごの寄せ植え：2,000円 (容器持参) 3,000円 (容器購入)	自主活動のため、材料費実費です。 持ち物：薄手のビニール手袋、 持ち帰り用ビニール袋 申込：下記まで。	 R7.5 花かご
	準備作業	隨時： 資料印刷、資料綴じ、チラシ作成等		
	花壇 作業	①会館利用日：花壇整備・水やり等 ②活動日以外：週1回程、曜日を決めて行える方	●作業しやすい服装 ●軍手 ●水分補給用飲料 ※ボランティア保険未加入の方は、一週間前までにご相談ください。	
市内公園 花壇作業	月1回、公園指定日 午前中2時間程度 公園内の花壇作業等ボランティアに参加しています。		 IBASYO_COMPASSION	

* * コンパッショーンは、青壮年のみなさまのココロとカラダの元気を応援しています * *

【お問い合わせ お申し込み】

✉ katudo.compassion@gmail.com

⌚ 090-7884-7275 (月～土：9:00～18:00) (①氏名 ②年齢 ③希望日・内容をおしらせください)